

# Pilaf de Bulgur y Arroz Integral

**Makes:** 100 servings

100 Servings

Ingredients	Weight	Measure
-------------	--------	---------

## Directions

1. En una cacerola a fuego mediano, refría el fideo vermicelli, cebolla y ajo en la margarina o mantequilla hasta que estén ligeramente dorados.
2. Agregue el arroz y el bulgur (trigo sancochado) y sofría.
3. En una olla grande sopera, combine el sofrito de fideo vermicelli, cebolla, ajo, arroz y bulgur. Agregue el caldo de pollo y la mejorana. Revuelva para mezcla bien.
4. Hierva y luego cocine a fuego lento a bajo fuego por aproximadamente 30 a 35 minutos o hasta que todo el líquido haya sido absorbido.  
PCC: Caliente a 135°F o a mayor temperatura por lo menos por 15 segundos.  
PCC: Mantenga caliente para servir a 135°F o a mayor temperatura.
5. Distribuya las porciones con un cucharón No. 8 (½ taza).

## Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
<b>Total Calories</b>	<b>204</b>	
Total Fat	6.15 g	
Protein	3.94 g	
Carbohydrates	34.66 g	
Dietary Fiber	4.93 g	
Saturated Fat	1.06 g	
Sodium	623 mg	